



СТРЕС, ТРАВМАТИЧНА ПОДІЯ ТА ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС У КОНТЕКСТІ ПРАВНИЧОЇ РОБОТИ



ТИПИ СТРЕСУ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА ЖИТТЯ

ЕУСТРЕС

ПОЗИТИВНА ВІДПОВІДЬ НА СТРЕС, НЕ ЗАБДІЄ ШКОДИ ЗДОРОВ'Ю ТА ДАЄ ПОЗИТИВНІ ВІДЧУТТЯ

ДИСТРЕС

ТРИВАЛУЙ АБО ХРОНІЧНИЙ СТРЕС, ШКІДЛИВО ВПЛИВАЄ НА ОРГАНІЗМ



ГОСТРИЙ СТРЕС ХРОНІЧНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФІЗИЧНИЙ

БІОЛОГІЧНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСУ

- фізичні реакції
- емоційні реакції
- гормональна регуляція
- когнітивні реакції
- імунна система
- поведінкові реакції

ЩО ТАКЕ ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС: СИМПТОМИ, ОЗНАКИ ТА НАСЛІАКИ НА ФІЗИЧНЕ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР)

реакція психіки на пережиту травму і гострий стрес

СИМПТОМИ

- підвищена тривожність, гіперзбудливість
- симптоми повторного переживання
- уникання нагадування про травму
- негативні когнітивні / емоційні порушення

НАСЛІАКИ

- депресія
- зловживання речовинами
- тривожні розлади
- соціальна ізоляція

МЕТОДИ ДІАГНОСТУВАТИ РІВНЮ СТРЕСУ

- зверни увагу на тон голосу і емоційні вирази
- зниження продуктивності або уникання певних тем розмови
- тремтіння рук або підвищена пітливість
- запитай про те, як справляється з повсякденними стресовими ситуаціями
- попроси розповісти про свій загальний стан здоров'я, сон та апетит
- напруженість, постійне переміщення або уникання зорового контакту

Визначення травматичної події та її наслідків

ТРАВМАТИЧНА ПОДІЯ

це будь-яка подія, яка викликає сильний стрес, страх або безпорадність і перевищує здатність людини до адаптації та самовідновлення

Як наслідок, виникає посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З КЛІЄНТАМИ ТА КЛІЄНКАМИ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ

- забезпеч конфіденційність і створи атмосферу безпеки
- уникай галасливих місць
- встанови довіричі відносини через емпатію
- зведи до мінімуму будь-яку повторну травматизацію
- використовуй дихальні вправи, медитацію, йогу, це може допомогти знизити рівень тривоги і напруги
- поважай почуття людини, якщо він / вона бажає припинити інтерв'ю або не відповідати на конкретне запитання
- запитай, чи можеш ти що-небудь зробити, щоб людині було комфортніше
- говори повільно, спокійно і м'яко, будь терплячим
- не використовуй технічні терміни та скорочення, не розповідай історії про інших людей, не давай неправдивих обіцянок, не вигачуй, не змушуй людину почуватися винною



Марина Діденко



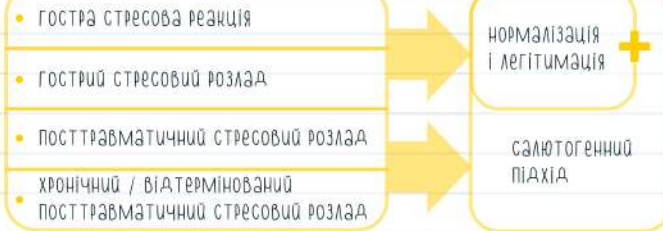
Назарій Боярський



САЛЮТОГЕННИЙ ПІДХІД ДО РОБОТИ З ЛЮДИНОЮ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ТРАВМАТИЧНУ ПОДІЮ, В КОНТЕКСТІ ПРАВНИЧОЇ РОБОТИ



ПРИНЦИПИ ВЗАЄМОДІЇ



НОРМАЛІЗАЦІЯ

Принцип передбачає ставлення до різних реакцій людини як до нормальних реакцій на ненормальні події.

- це нормальна реакція на ненормальну подію
- усе, що з тобою відбувається після пережитого – нормально
- плакати від горя, кричати від люті – нормальні відчуття

ЛЕГІТИМАЦІЯ

Принцип, що надає дозвіл на прояв тих відчуттів, які переживає людина.

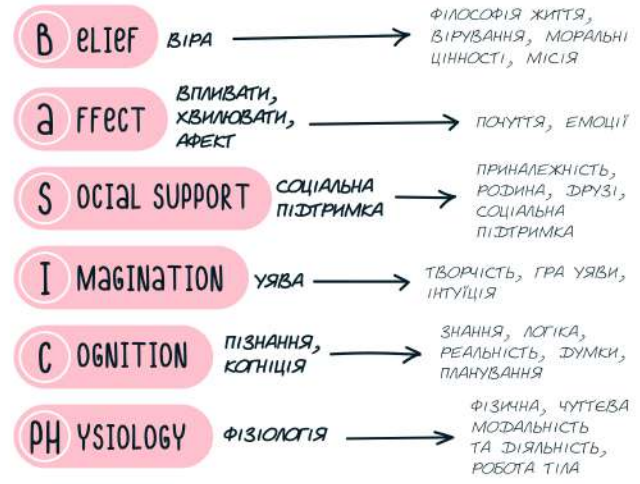
САЛЮТОГЕННИЙ ПІДХІД

Принцип взаємодії з опорою на душевне здоров'я людини, яка зазнала впливу травматичної події, та фокусуванням уваги / орієнтацією на шляхи відновлення після впливу травматичної події, підтриманням благополуччя та звернення до ресурсів людини.



РЕСУРСНА МОДЕЛЬ BASIC PH

МОДЕЛЬ, ЗАПРОПОНОВАНА ІЗРАЇЛЬСЬКИМ ПСИХОЛОГОМ, ТРАВМАТЕРАПЕВТОМ МУЛІ АХАД ГРУНТУЄТЬСЯ НА ВИЗНАННІ ЗАДНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПРОТИСТОЯТИ КРИЗАМ, ЗБЕРЕГТИ ВЛАСНЕ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ.



Ірина Петухова



Назарій Боярський



НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В КОНТЕКСТІ ПРАВНИЧОЇ РОБОТИ



ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

сукупність заходів загальнолюдиської підтримки та практичної допомоги людям, які є поруч та відчують страждання і потребують підтримки

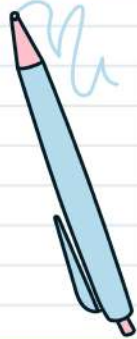


першу психологічну допомогу може надавати будь-яка людина, обізнана з правилами надання першої психологічної допомоги



перша психологічна допомога призначена для людей, які перебувають у стані стресу внаслідок нещодавно пережитої травматичної події (коли стан людини зумовлений подією, яка сталася безпосередньо до цього)

ОСОБА, ЯКА НАДАЄ ПЕРШУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ, МАЄ ДОТРИМУВАТИСЬ ПЕВНИХ ПРАВИЛ



- переконавшись, що ви знаходитесь у безпечному місці
- не надавати першу психологічну допомогу людині, яка перебуває в стані, спричиненому вживанням психоактивних речовин
- уникати ситуацій, коли люди можуть додатково постраждати внаслідок ваших дій
- ставитись до людей з повагою та відповідно до їхніх культурних і соціальних норм
- забезпечити надання допомоги людям справедливо, не проявляючи дискримінацію
- допомагати людям у захисті їхніх прав і доступі до наявної підтримки
- під час надання допомоги керуватись лише інтересами постраждалої особи
- дотримуватись конфіденційності



ТРИ ПРИНЦИПИ ППА

АВІТИСЬ СЛУХАТИ НАПРАВЛЯТИ

- переконайтеся, що ви перебуваєте в безпеці
- шукайте тих, хто потребує негайної / медичної допомоги
- шукайте людей з ознаками дистресу

ПРОТОКОЛ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ МААСЕ

Маасе

абревіатура з іврит, що в дослівному перекладі означає «дія», автор доктор Моше Фархі.

АЛГОРИТМ МІСТИТЬ ЧОТИРИ ОСНОВНІ ЧІТКІ ЕТАПИ. ПОСЛІДОВНІСТЬ ВИКОНАННЯ ЕТАПІВ 2, 3, 4 МОЖЕ ЗМІНЮВАТИСЬ ЗАЛЕЖНО ВІД ОБСТАВИН

ВСТАНОВІТЬ КОНТАКТ 1

підійдіть до потерпілого / потерпілої, представтеся, хто ви, яка ваша роль, і скажіть: «Я з тобою, я поруч»

ЕФЕКТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ 2

якщо людина реагує, одразу попросіть її зробити щось корисне в цій ситуації

ВІДНОВІТЬ ХРОНОЛОГІЧНУ ПОСЛІДОВНІСТЬ 3

розкажіть людині, що саме сталося і в якій послідовності: минуле, теперішнє і що станеться в майбутньому

СТАВТЕ ЗАПИТАННЯ, ЩО ПОТРЕБУЮТЬ РОЗУМІВ 4

ставте питання, що потребують виключення мислення чи пам'яті, але не потребують надто детальних відповідей



Юлія Загарницька



Назарій Боярський



ТЕХНІКИ ЗАСПОКОЄННЯ В КОНТЕКСТІ ПРАВНИЧОЇ РОБОТИ



ПОТРІБНО МАТИ ПЛАН ДІЙ
ДЛЯ РІЗНИХ СИТУАЦІЙ



ПРО ТЕХНІКИ НЕДОСТАТНЬО ПРОСТО
ЗНАТИ, ТХ ПОТРІБНО РОБИТИ



НЕМАЄ ОДНІЄЇ ТЕХНІКИ,
ЯКА ПІДХОДИЛА Б ВСІМ

ПРОТОКОЛ "ЧОТИРИ СТУХІТ"

Групи технік, спрямованих на керування певними процесами в людині, головною метою яких – поліпшення самовідчуття, відновлення контролю за власним тілом, зниження впливу стресової події та, як наслідок, відновлення здатності активно діяти й ухвалювати рішення.

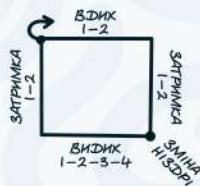
ЗВІТ ПРОТОКОЛУ – ІЛАН ШАПІРО

ПОВІТРЯ

керування власним диханням

мета – відновлення звичного ритму дихання

- дихання за квардратом
- фізіологічний видих (два короткі видихи, один довгий видих)
- поперединне дихання ніздрями



ВОДА

керування водним балансом

мета – відновлення водного балансу

- усвідомлене споживання напоїв
- імітація жувальних та ковтальних рухів



ЗЕМЛЯ

керування тілом

мета – розслаблення й відчуття керуваності власного тіла

- м'язова релаксація
- необхідно напружити всі м'язи, протримати цей стан певний час (максимум до однієї хвилини), усвідомити власне напруження, а потім різко розслабити все тіло
- об'єми і простукання
- "стрихнути" напругу
- музика + рухи

ВОГОНЬ

керування увагою та мисленням

мета – уникнення "тунельного" мислення

- необхідно подивитися вгору, вниз, вліво, вправо та віамітити бубаь-які великі предмети, які потрапляють у поле зору, і дати їм одну характеристику (колір, форма тощо)
- необхідно подивитися вгору, вниз, вліво, вправо та знайти предмети певного кольору

БОНУСНА ТЕХНІКА: 5 ВІДЧУТТІВ

5 - 4 - 3 - 2 - 1 ТЕХНІКА ЗАЗЕМЛЕННЯ

заспокоїлива техніка, яка зміцнює зв'язок із реальністю, застосовуючи 5 чуттів



5 речей,
які можна побачити



4 речі,
яких можна торкнутися



3 речі,
які можна почути



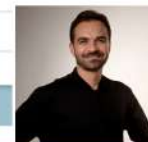
2 речі,
які можна понюхати



1 річ, яку можна спробувати на смак



Катерина Павлова



Назарій Боярський



ВИГОРАННЯ ТА ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ В ПРАВНИЧІЙ РОБОТІ



ВИГОРАННЯ

психофізіологічний феномен, який визначається як емоційне, розумове та фізичне виснаження унаслідок тривалого емоційного навантаження

ТРИ ВИМІРИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

- виснаження та брак енергії
- віастороненість від роботи (і особистого життя) та почуття негативізму і цинізму
- зниження відчуття успішності (знецінення особистих досягнень)

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З ПРАВНИКАМИ ПІД ЧАС ВИГОРАННЯ

- нестача енергії для стабільної продуктивності
- поганий сон
- складно почати роботу, змушує себе
- дратують колеги та клієнти
- цинізм і критичне ставлення до роботи
- важко зосередитися
- відчуття розчарування у професії
- досягнення не приносять радості
- знижений імунітет, часті хвороби
- проблеми в особистому житті
- використання тютю, алкоголю чи інших засобів для полегшення стану

ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ АБО ВІКАРНА ТРАВМА

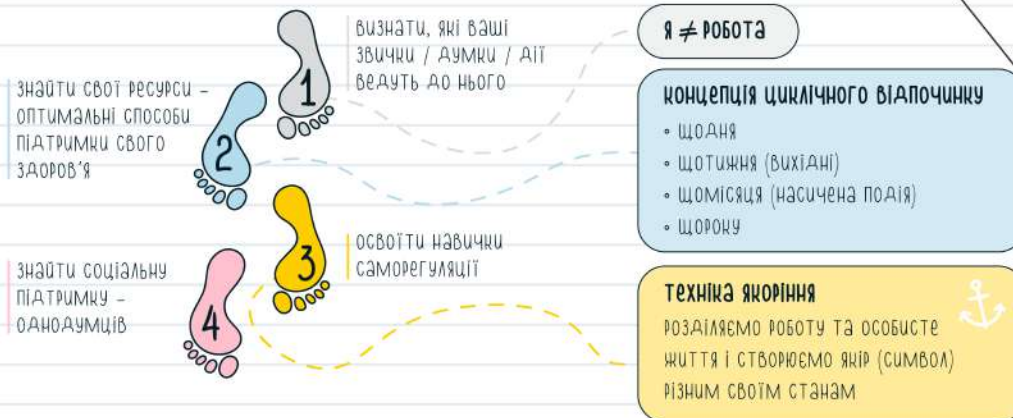
термін, який описує фізичний, емоційний і психологічний вплив на людину, котра надає допомогу потерпілим в кризових ситуаціях



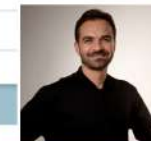
ЯК ЗАПОБІГТИ ВТОМІ ВІД СПІВЧУТТЯ?

- інтервізіті та супервізіті
- робота з психологом
- вміння розділяти себе від проблем інших людей
- віастроювання власних кордонів

ЯК СТВОРИТИ СВОЮ СИСТЕМУ ПРОФІЛАКТИКИ ВИГОРАННЯ?



Катерина Павлова



Назарій Боярський